

## LA VÉLOCITÉ

LE GESTE SPORTIF, SPÉCIALEMENT DANS LE CONTEXTE DE L'EXPRESSION D'UNE PERFORMANCE EN PUISSANCE, DOIT TENIR COMPTE DE L'APTITUDE D'UN ATHLÈTE À SE DÉPLACER OU À DÉPLACER UN ENGIN DANS L'ESPACE.

LA RÈGLE VEUT QUE LA PUISSANCE SOIT L'ÉLÉMENT CENTRAL PERMETTANT L'ACCÉLÉRATION DANS L'ESPACE. ON CONSIDÈRE QUE LA PUISSANCE EST LA COMBINAISON DE DEUX FACTEURS PRINCIPAUX, LA FORCE ET LA VITESSE.

LA VITESSE EST LIÉE À PLUSIEURS FACTEURS D'ORDRE NEUROMUSCULAIRES QUI DEVIENT DIFFICILE D'AMÉLIORER APRÈS QU'UN CERTAIN NIVEAU D'EXCELLENCE SOIT ATTEINT.

GÉNÉRALEMENT, ON PENSE QUE LA FAÇON LA PLUS SIMPLE ET LA PLUS EFFICACE POUR ÉLÉVER LA PUISSANCE EST D'AUGMENTER LA FORCE.

MÊME SI LA FORCE EST UNE ÉLÉMENT FONDAMENTAL, IL Y A UN PIÈGE À ÉVITER PUISQUE UN FOCUS TROP ACCENTUÉ SUR CELLE-CI SE FAIT AU DÉPEND DE LA VITESSE VIA UN ABAISSEMENT DE LA COORDINATION ET DE FACTEURS NEUROMUSCULAIRES ESSENTIELS AU MAINTIEN DE LA VITESSE.

IL EN RÉSULTE QUE LE DÉVELOPPEMENT DE LA FORCE DOIT SE FAIRE EN TENANT COMPTE PARALLÈLEMENT DU DÉVELOPPEMENT DES FACTEURS VITESSE ET COORDINATION. C'EST À DIRE DES FACTEURS INDISSOCIABLES DE LA PERFORMANCE SPORTIVE.

L'ATHLÈTE LE PLUS FORT NE SERA PAS NÉCESSAIREMENT CELUI QUI PARVIENDRA À ATTEINDRE LA VÉLOCITÉ NÉCESSAIRE À L'EXÉCUTION D'UN GESTE EFFICACE. CET ATHLÈTE NE SERA PAS NON PLUS NÉCESSAIREMENT LE PLUS PERFORMANT. IL SUFFIT DE SE RÉFÉRER AUX ATHLÈTES DONT LA SPÉCIALITÉ EST LA FORCE MAXIMALE POUR CONSTATER CE FAIT.

IL RESTE DONC D'AUTRES FACTEURS QUI SONT RESPONSABLES AUTANT QUE LA FORCE ET LA VITESSE DU RÉSULTAT OBTENU.

LE GESTE DOIT ÊTRE PRÉCIS POUR QU'UN NIVEAU D'EFFICACITÉ ACCEPTABLE SOIT ATTEINT.

LES COMPOSANTES DU GESTE DOIVENT S'ENCHAÎNER CORRECTEMENT POUR QUE LA COORDINATION SOIT ADÉQUATE.

IL Y A AUSSI DES FACTEURS D'ORDRE NEUROMUSCULAIRE DONT LE DÉVELOPPEMENT DÉPEND DE LA MÉTHODE ET DE L'ORGANISATION DE L'ENTRAÎNEMENT.

POUR CHAQUE SPORT ET CHAQUE EXERCICE, IL EXISTE UNE VÉLOCITÉ DONT LA NATURE EST DIFFÉRENTE.

LA COORDINATION, L'EXACTITUDE GESTUEL ET LE DÉVELOPPEMENT CORRECTE DE L'ASPECT NEUROMUSCULAIRE SONT FONDAMENTAUX

DÈS L'ÂGE DE QUINZE ANS ET MÊME AVANT, IL EST NÉCESSAIRE QU'UN HAUT NIVEAU DE GESTION SPORTIVE SOIT ATTEINT.

LA RAISON DE CETTE ATTENTE EST QUE DURANT L'ADOLESCENCE, IL Y A UN AFFLUX IMPORTANT D'HORMONES QUI A UN IMPACT IMPORTANT SUR LES ASPECTS MUSCULAIRES ET NEUROMUSCULAIRES. IL SERAIT DOMMAGE DE PERDRE DU TEMPS À APPRENDRE LE GESTE QUAND ON PEUT PROFITER DE CE MOMENT PRIVILÉGIÉ POUR AVANCER ET PRÉPARER LA PERFORMANCE À VENIR.

LA PERFORMANCE EN HALTÉROPHILIE DÉPEND EN PREMIER LIEU D'UNE CERTAINE SPÉCIALISATION DE LA VÉLOCITÉ.

SI L'ON CONSIDÈRE LE SOULEVÉ DE TERRE (SUPPOSONS 200 KG) COMME ÉTANT UN INDICATIF DE LA FORCE MAXIMALE ET SACHANT QUE LA PUISSANCE MAXIMALE SE TROUVE AUTOUR DE 30% DE CETTE FORCE MAXIMALE, C'EST-À-DIRE À UN POINT OU LA COMBINAISON DES FACTEURS FORCE ET VITESSE SONT À LEUR SUMMUM DE PERFORMANCE. ON POURRAIT DIRE QUE LA PUISSANCE MAXIMALE EST PRODUITE AVEC UN POIDS DE 60 À 70 KG.

IL Y A UN INTÉRÊT À SAVOIR ÇA, SACHANT QUE LA MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT DE LA PUISSANCE DOIT TENIR COMPTE DE TOUS LES ASPECTS DE CETTE PUISSANCE. C'EST À DIRE DE TRAVAILLER EN HAUT ET EN BAS DU POINT RECHERCHÉ. AINSI DONC FAIRE DES LANCERS AVEC UN APPAREIL DE FAIBLE CHARGE À AUTANT DE VALEUR QUE D'EXÉCUTER DES TIRAGES LOURDS DANS LE PROCESSUS DE DÉVELOPPEMENT DE LA PUISSANCE.

EN FINAL, LA MEILLEURE MÉTHODE DE DÉVELOPPEMENT PARTICULIER À UN GESTE DEMEURE L'EXÉCUTION DE CE GESTE DANS UN CONTEXTE OU LA VÉLOCITÉ ATTENDUE EST PRATIQUÉE.

EN HALTÉROPHILIE, LA VÉLOCITÉ OPTIMALE DES DEUX GESTES N'EST PAS IDENTIQUE. DE CE FAIT, LA VÉLOCITÉ PRATIQUÉE PEUT FACILEMENT S'IDENTIFIER À L'UN OU À L'AUTRE DES DEUX GESTES. DE SORTE QUE L'ATHLÈTE SELON SES QUALITÉS PROPRES ET SES PRÉDISPOSITIONS

TECHNIQUES ET PHYSIQUES DEVIENDRA PLUS OU MOINS PERFORMANT  
DANS L'UN OU L'AUTRE DES GESTES.